



# ぱくぱく



家庭数配布



楽しく夏休みを過ごすことができましたか。9月はまだ暑い日もあり、夏の疲れが出てくる時でもあります。生活リズムを整えて元気に学校生活を送れるようにしていきましょう。



## 生活リズムを ととのえよう!



いよいよ2学期も始まりました。しっかり勉強して運動をするためには、食事・勉強・運動・睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムを整えることが大切です。2学期も元気に楽しく過ごしましょう!

### 2025年7月の主な食材料の産地は下記のとおりです。

- 米 (秋田県能代市) 牛乳 (千葉県)
- たまねぎ (香川県 佐賀県 兵庫県) ねぎ (茨城県 千葉県) ニラ (茨城県 栃木県)
- じゃがいも (千葉県) きゅうり (埼玉県 福島県) にんじん (北海道 千葉県 青森県)
- チンゲンさい セロリー (茨城県) しょうが (高知県) もやし なす (栃木県) ごぼう (群馬県)
- ズッキーニ キャベツ エリンギ しめじ えのきだけ はくさい (長野県) にんにく (青森県 静岡県)
- だいこん (青森県) 赤・黄パプリカ (宮城県)
- さけ (チリ)
- とり肉 (岩手県) たまご (青森県) ぶた肉 (群馬県)
- すいか (群馬県 茨城県 千葉県) バレンシアオレンジ (和歌山県) れいとうみかん (和歌山県)



- 1日 2学期初日の献立は、「しおだれぶたどん」です。9月は旬の食材も夏から秋へと変わっています。献立も徐々に秋らしくなっていきますのでお楽しみ!

- 9日 「重陽の節句献立」です。菊をモチーフにしたかまぼこですまし汁を作ります。



9月9日は  
重陽の節句

桃の節句 (3月3日) や端午の節句 (5月5日) のように、五節句の一つで古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒 (菊酒) を飲み、長寿を祝います。



- 12日~30日  
読書旬間に合わせて「ブックメニュー」を作ります。

- ★ 12日 「れいぞうこのおくのおく」(教育画劇/作・絵 うえだしげこ) より、「すずちゃんちのチーズグラタン」(チーズグラタン)
- ★ 17日 「ごはん山」(白泉社/著者 はらぺこめがね) より、「ぱくぱく山チャーハン」(チャーハン)
- ★ 22日 「きょうはなんてうんがいいんだろう」(鈴木出版/作・絵 宮西達也) より、「ガルルのアップルパイ」(アップルパイ)
- ★ 25日 「れいとうこのそこのおく」(教育画劇/作・絵 うえだしげこ) より、「まこちゃんちのフレンチトースト」と「ジャムになったいちご」(フレンチトーストと手作りいちごジャム)
- ★ 30日 「おながかへった」(WAVE出版/作 マメイケダ) より「牛乳」「チキンカツカレー」「ほうれん草のごま和え」「りんご」(牛乳・チキンカツカレー・ほうれん草のごま和え・りんご)

☆☆☆☆ブックメニューの本は、図書館で読むことができます☆☆☆☆  
貸し出しは、10月からを予定しています。ぜひ、図書館で読んでくださいね。

